DOCUMENT RESUME

ED 467 567 PS 030 620

AUTHOR	Jarrett, Olga S.
TITLE	El recreo en la escuela primaria: Que indica la investigacion? (Recess in Elementary School: What Does the Research Say?) ERIC Digest.
INSTITUTION	ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, Champaign, IL.
SPONS AGENCY	Office of Educational Research and Improvement (ED), Washington, DC.
REPORT NO	EDO-PS-02-9
PUB DATE	2002-08-00
NOTE	4p.; For English version, see ED 466 331.
CONTRACT	ED-99-CO-0020
AVAILABLE FROM	ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, Children's Research Center, University of Illinois, 51 Gerty Drive, Champaign, IL 61820-7469. Tel: 800-583-4135 (Toll Free); Tel: 217-333-1386; Fax: 217-333-3767; e-mail: ericeece@uiuc.edu. For full text: http://ericeece.org/pubs/digests/spanish.html.
PUB TYPE	ERIC Publications (071) -- ERIC Digests in Full Text (073)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	EDRS Price MF01/PC01 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Academic Achievement; Childhood Needs; Elementary Education; *Elementary School Students; Multilingual Materials; Performance Factors; Physical Development; Play; *Recess Breaks; Social Development
IDENTIFIERS	ERIC Digests

ABSTRACT

Compared to the rest of the school day, recess is a time when children have more freedom to choose what they want to do and with whom. In light of the current climate of school accountability, this Spanish-language Digest discusses research on recess and its relationship to learning, social development, and child health, as well as research on related topics that have implications for recess policy such as the need for breaks and physical activity. The Digest reviews the relationships between recess and learning, recess and social development, and recess and child health noting that available research suggests that recess can play an important role in these three areas of development. The Digest calls for further research to assess the effects of "no recess" policies, how often recess breaks should occur, and how much involvement/guidance is needed from adult supervisors. (HTH)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

ED 467 567

El recreo en la escuela primaria: Que indica la investigacion? ERIC Digest.

Olga S. Jarrett

ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education

August 2002

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
X This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

PS 030620

 BEST COPY AVAILABLE

ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education

University of Illinois • 51 Gerty Drive • Champaign, IL 61820-7469
(217) 333-1386 • (800) 583-4135 (voice/TTY) • ericeece@uiuc.edu • http://ericeece.org

ERIC DIGEST
agosto 2002 • EDO-PS-02-9

El recreo en la escuela primaria: ¿Qué indica la investigación?

Olga S. Jarrett

Pellegrini y Smith (1993) definen el recreo como "un rato de descanso para los niños, típicamente fuera del edificio" (p. 51). En comparación con el resto del día escolar, el recreo es un tiempo en que los niños gozan de más libertad para escoger qué hacer y con quién.

Una encuesta de 1989 de superintendentes de educación estatal hecha por la National Association of Elementary School Principals (Asociación Nacional de Directores de Escuelas Primarias-NAESP) halló que en el 90% de los distritos había escuelas que tenían por lo menos un período de recreo durante el día (Pellegrini, 1995). No obstante, según indica la American Association for the Child's Right to Play (Asociación Estadounidense para el Derecho de los Niños de Jugar-IPA/USA), muchos distritos escolares han abolido el recreo desde 1989. Podrían subyacer la decisión de eliminar el recreo las preocupaciones de seguridad y responsabilidad legal y el temor de que el recreo interrumpa las rutinas de trabajo (Pellegrini, 1995). Otro motivo citado para eliminar el recreo incluye la necesidad de pasar más tiempo en la instrucción. Conversaciones personales con directores y maestros sugieren que se sienten bajo presión para llenar de instrucción el día escolar debido a las nuevas demandas de responsabilidad.

En vista del énfasis nacional actual puesto en las decisiones educativas basadas en la investigación, es importante saber qué indica—e implica—la investigación sobre el recreo (Jarrett y Maxwell, 2000). Este Digest discute la investigación sobre el recreo y su relación con el aprendizaje, el desarrollo social y la salud infantil, además de la investigación sobre temas relacionados con implicaciones en las políticas de recreo, tales como la necesidad de descansos y la actividad física.

El recreo y el aprendizaje

La característica más obvia del recreo es que constituye un descanso en la rutina diaria. Para las personas de todas las edades y especialidades, los descansos se dan por esenciales para sentirse satisfecho y alerta. La investigación experimental sobre la memoria y la atención (p. ej. Toppino, Kasserman y Mracek, 1991) halló que cuando se aprende en períodos separados, la capacidad de recordar mejora, más que cuando se presenta toda la información en un solo período. Los hallazgos son compatibles con lo sabido sobre el funcionamiento cerebral: esto es, que la atención requiere la novedad periódica, que el cerebro precisa de períodos de descanso para reciclar químicos esenciales para la formación de memorias de largo plazo y que la atención sigue patrones cíclicos de 90 a 110 minutos durante el día (Jensen, 1998).

En unos estudios experimentales, Pellegrini y Davis (1993) y Pellegrini, Huberty y Jones (1995) hallaron que niños de primaria llegaban a estar progresivamente más inatentos cuando se retrasaba el recreo, con el resultado de que jugaban más activamente cuando éste ocurría. Otro estudio experimental (Jarrett et al., 1998) halló que estudiantes de cuarto grado estaban más atentos a las tareas y menos inquietos en el salón de clase los días que habían tenido el recreo, siendo los niños hiperactivos algunos de los que se beneficiaban más. Obviamente, los descansos son útiles, tanto para la atención como para el manejo de la clase, tomen o no la forma de recreo.

El tiempo pasado en el juego o aprendizaje activo, ¿disminuye el logro académico? Una investigación llevada a cabo en escuelas francesas y canadienses durante un plazo de cuatro años demuestra efectos positivos del tiempo pasado en actividad física (Martens, 1982). Pasar una tercera parte del día escolar en la educación física de variada formalidad, en el arte y en la música resultó en vigor físico aumentado, actitudes mejoradas y leves mejoras en las notas de exámenes. Estos resultados son consistentes con los hallazgos de una meta-análisis de casi 200 estudios sobre el efecto del ejercicio en el funcionamiento cognitivo, que sugieren que la actividad física apoya el aprendizaje (Etnier et al., 1997).

El recreo y el desarrollo social

El recreo podría ser la única oportunidad que tienen algunos niños para participar en interacciones sociales con otros niños. En muchos salones de clase se permite muy poca interacción. Además, los niños cuyas madres trabajan, que se cierran con llave en la casa después de la escuela con la tele y los juegos de computadora como compañeros, muchas veces no tienen interacciones con otros niños después de la escuela.

Muchas actividades de los niños durante el recreo, abarcando la transmisión de la cultura folclórica (Bishop y Curtis, 2001), la toma de decisiones y el desarrollo de las reglas para el juego, implican el desarrollo de habilidades sociales. Según unas observaciones durante el recreo de una escuela primaria (Jarrett et al., 2001), los niños organizan sus propios juegos, escogiendo las reglas y determinando cuál equipo va primero o quién será "eso". Los juegos pueden llevarse a cabo tanto en el salón de clase como en el patio de recreo; sin embargo, según indican Hartup y Laursen (1993), los juegos dentro del salón de clase generalmente se hacen en una "situación cerrada" donde los niños no pueden retirarse del juego. El recreo les ofrece una "situación" más "abierta" donde los niños son libres para abandonar el juego. En situaciones abiertas, los niños tienen que aprender a resolver los conflictos para seguir adelante con el juego, lo cual resulta en bajos niveles de agresión en el patio de recreo.

Ya que el recreo es uno de los pocos momentos durante el día escolar cuando los niños pueden relacionarse libremente con los compañeros, es un tiempo valioso cuando los adultos pueden observar los comportamientos sociales de los niños, sus tendencias a pelear, además de sus comportamientos pro-sociales y de liderazgo (Hartle et al., 1994). La observación de las maneras en que sus estudiantes interactúan socialmente puede ayudar a los maestros y a otras personas responsables durante el recreo a intervenir en las situaciones de agresión o aislamiento social. Se han desarrollado programas exitosos de intervención para enseñar inclusión y deportividad (Gallegos, 1998). Otros programas de intervención se han valido de los niños como líderes en el recreo (Calo e Ingram, 1994), directores de resolución de conflictos (Evans y Eversole, 1992) o como compañeros de juego para ayudar a estudiantes individuales a controlar sus propios comportamientos (Nelson, Smith y Colvin, 1995). Hay cierta evidencia que las intervenciones en el recreo

tienen un efecto general de mejoramiento del comportamiento en otras situaciones (Nelson, Smith y Colvin, 1995).

El recreo y la salud infantil

La inactividad física representa una amenaza a la salud tanto para los niños como para los adultos. La inactividad, según la investigación citada en Waite-Stupiansky y Findlay (2001), se asocia con la multiplicación por tres de la obesidad infantil desde 1970, acompañada por aumentos en problemas de salud como la presión sanguínea elevada y altos niveles de colesterol. ¿Hasta qué grado son activos los niños durante el recreo? Kraft (1989) halló que los niños de la escuela primaria participaban en actividad física durante el 59% del tiempo del recreo, el 21% en actividad física vigorosa—un poco más del 15% que ocurría en las clases de educación física (physical education o PE). Investigaciones más recientes citadas en Pellegrini y Smith (1998) revelan tendencias parecidas. Aunque no todos los niños están activos durante el recreo, la tendencia de los niños a escoger actividad física en el patio de recreo cuando más la necesitan, se refleja en altos niveles de actividad en el patio de recreo después que el recreo fue retrasado (Pellegrini y Davis, 1993; Pellegrini, Huberty y Jones, 1995); en mayores niveles de actividad en niños que suelen estar distraídos en el salón de clase (Pellegrini y Smith, 1993) y en altos niveles de actividad inicial, que disminuyen después de los primeros 6-7 minutos en el patio de recreo (Pellegrini y Davis, 1993). Si los niños no tienen la oportunidad de estar activos durante el día escolar, no suelen compensar la falta después que éste termina. La investigación experimental halló que los niños estaban menos activos después de la escuela en los días en que no participaron en el recreo ni en las clases de PE durante la escuela (Dale, Corbin y Dale, 2000).

¿Puede PE servir como sustituto para el recreo? La National Association for Sport and Physical Education (Asociación Nacional de Deporte y Educación Física) dice que "No". En su declaración recomienda las clases de PE y el recreo: PE aporta un "programa instructivo secuencial" relacionado a la actividad y el logro físicos y el recreo aporta un tiempo para el juego no estructurado en que los niños "tienen opciones, desarrollan las reglas para jugar...y practican o utilizan las habilidades desarrolladas en educación física" (Council for Physical Education and Children, 2001).

Conclusión

La investigación que está disponible sugiere que el recreo puede tener un papel importante en el aprendizaje, el desarrollo social y la salud de los niños de primaria. Aunque hay argumentos en contra del recreo, ninguna investigación apoya claramente su ausencia. No obstante, se necesita más investigación para determinar el porcentaje actual de escuelas que han eliminado el recreo y evaluar el efecto de las políticas contra-recreo en las notas de exámenes, las actitudes y los comportamientos estudiantiles. La investigación experimental adicional podría ayudar a aclarar la frecuencia adecuada para recreos, si el recreo dentro del edificio escolar puede servir de sustituto para el recreo en el patio y el nivel necesario de participación o guía por adultos responsables.

[Traducción: Berkeley Hinrichs]

Para más información

Bishop, J. C., y Curtis, M. (Eds.). (2001). *Play today in the primary school playground.* Philadelphia: Open University Press.

Calo, K., e Ingram, P. (1994). *Playground leaders.* Auburn, ME: Maine Center for Educational Services. ED 376 984.

Council for Physical Education and Children. (2001). *Recess in elementary schools. A position paper from the National Association for Sport and Physical Education* [En línea]. Disponible: http://www.aahperd.org/naspe/pdf_files/pos_papers/current_res.pdf.

Dale, D., Corbin, C. B. y Dale, K. S. (2000). Restricting opportunities to be active during school time: Do children compensate by increasing physical activity levels after school? *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*(3), 240-248.

Etnier, J. L., Salazar, W., Landers, D. M., Petruzzello, S. J., Han, M. y Nowell, P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*(3), 249-277.

Evans, K. C., y Eversole, D. (1992). Children as conflict managers. *Journal of Emotional and Behavioral Problems, 1*(2), 39-40. EJ 480 826.

Gallegos, K. (1998). Inclusion, responsibility, and fair play can also be learned outside the classroom. *Thrust of Educational Leadership, 28*(1), 13. EJ 573 429.

Hartle, L., Campbell, J., Becker, A., Harman, S., Kagel, S. y Tiballi, B. (1994). Outdoor play: A window on social-cognitive development. *Dimensions of Early Childhood, 23*(1), 27-31. EJ 499 977.

Hartup, W. W., y Laursen, B. (1993). Conflict and context in peer relations. En C. H. Hart (Ed.), *Children on playgrounds: Research perspectives and applications* (pp. 44-84). Albany: State University of New York Press.

Jarrett, O. S., Farokhi, B., Young, C. y Davies, G. (2001). Boys and girls at play: Games and recess at a southern urban elementary school. En S. Reifel (Ed.), *Play and culture studies, Vol. 3: Theory in context and out* (pp. 147-170). Westport, CT: Ablex.

Jarrett, O. S., y Maxwell, D. M. (2000). What research says about the need for recess. En R. Clements (Ed.), *Elementary school recess: Selected readings, games, and activities for teachers and parents* (pp. 12-23). Lake Charles, LA: American Press.

Jarrett, O. S., Maxwell, D. M., Dickerson, C., Hoge, P., Davies, G. y Yetley, A. (1998). The impact of recess on classroom behavior: Group effects and individual differences. *Journal of Educational Research, 92*(2), 121-126.

Jensen, E. (1998). *Teaching with the brain in mind.* Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development. ED 434 950.

Kraft, R. E. (1989). Children at play: Behavior of children at recess. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance, 60*(4), 21-24. EJ 397 284.

Martens, F. L. (1982). Daily physical education—a boon to Canadian elementary schools. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance, 53*(3), 55-58.

National Association of Early Childhood Specialists in State Departments of Education. (2002). *Recess and the importance of play: A position statement on young children and recess* [En línea]. Disponible: http://ericps.crc.uiuc.edu/naecs/position/recessplay.html.

Nelson, J. R., Smith, D. J. y Colvin, G. (1995). The effects of a peer-mediated self-evaluation procedure on the recess behavior of students with behavior problems. *Remedial and Special Education, 16*(2), 117-126. EJ 499 269.

Pellegrini, A. D. (1995). *School recess and playground behavior.* Albany: State University of New York. ED 379 095.

Pellegrini, A. D., y Davis, P. L. (1993). Relations between children's playground and classroom behaviour. *British Journal of Educational Psychology, 63*(1), 88-95.

Pellegrini, A. D., Huberty, P. D. y Jones, I. (1995). The effects of recess timing on children's playground and classroom behaviors. *American Educational Research Journal, 32*(4), 845- 864. EJ 520 960.

Pellegrini, A. D., y Smith, P. K. (1993). School recess: Implications for education and development. *Review of Educational Research, 63*(1), 51-67. EJ 463 378.

Pellegrini, A. D., y Smith, P. K. (1998). Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. *Child Development, 69*(3), 577-598. EJ 569 144.

Toppino, T. C., Kasserman, J. E. y Mracek, W. A. (1991). The effect of spacing repetitions on the recognition memory of young children and adults. *Journal of Experimental Child Psychology, 51*(1), 123-138. EJ 429 022.

Waite-Stupiansky, S., y Findlay, M. (2001). The fourth R: Recess and its link to learning. *Educational Forum, 66*(1), 16-24.

ERIC) o por un número PS se citan en la base de datos ERIC. La mayoría de los documentos está disponible en las colecciones ERIC de microficha en más de 1,000 lugares alrededor del mundo (véase http://www.ed.gov/Programs/EROD/). También se puede pedirlas llamando a EDRS: 800-443-ERIC o en línea en http://www.edrs.com/Webstore/Express.cfm. Los artículos de periódicos están disponibles del periódico original, por medio de servicios de préstamos entre bibliotecas, o de servicios de reproducción de artículos como Ingenta (800-296-2221).

ERIC Digests son de dominio público y pueden ser reproducidos libremente.

Este proyecto ha sido patrocinado, por lo menos en parte, con fondos federales de la Office of Educational Research and Improvement, U.S. Department of Education, bajo el contrato número ED-99-CO-0020. El contenido de esta publicación no refleja, necesariamente, las posturas ni las políticas del U.S. Department of Education ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones que impliquen ser aprobadas por el gobierno de Estados Unidos.

U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

NOTICE

Reproduction Basis

	This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.
X	This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").